真空内釜圧力IH炊飯ジャー

極め炊き®

R E C I P E　B O O K

お料理ノート

NP-LS型

象印マホービン株式会社
〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎(06)6356-2391

NP-LS型 ©Ⓑ Ⓐ

お料理ノートに記載している計量単位

■1カップ＝180mL（付属の「白米用」計量カップ）
■大さじ1＝ 15mL
■小さじ1＝　5mL

具や調味料を加えて炊くとき

具を加えるときは…
・小さめに切り、米の上に平らにのせて、米と混ぜずに炊いてください。
・量は、米の質量の30〜50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
・煮えにくい具は、下ごしらえをします。

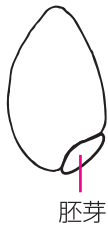
調味料を加えるときは…
・調味料を加えたあとはなべの底からよく混ぜます。

具と調味料の両方を加えるときは…
・水と調味料を加えて水加減をし、なべの底からよく混ぜ、そのあと米を平らにならします。次に具を米の上に平らにのせて、混ぜずに炊きます。

胚芽精米のご飯

材料(4〜5人分)
胚芽精米※……………………………3カップ

つくり方
1 米は洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。（胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います）
2 機能キーを押した後、炊き分けキーを押して ふつう を選び、続いて炊飯キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米 ： 胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。

麦混ぜご飯

材料(4〜5人分)
米…………………………………$2^2/_5$カップ
押し麦……………………………$^3/_5$カップ

つくり方
1 米と押し麦は合わせて洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。（押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れません）
2 機能キーを押した後、炊き分けキーを押して やもちもち を選び、続いて炊飯キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

●押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯のとき
・米　0.8カップ（$^4/_5$カップ）
・押し麦　0.2カップ（$^1/_5$カップ）

みそかつ丼

材料(4〜5人分)
米…………3カップ
豚ヒレ肉……280g
衣：小麦粉……適宜／とき卵……1個／パン粉……適宜
揚げ油…………適宜
山椒……………適宜

A：
みそ(八丁みそ、信州みそなど)…80g
酒………大さじ3
砂糖……大さじ3
水（またはだし汁）…大さじ4〜5
土しょうがのしぼり汁………小さじ1
ねぎ（みじん切り）………大さじ1

つくり方
1 米は洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。
2 機能キーを押した後、炊き分けキーを押して やしゃっきり を選び、続いて炊飯キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。
4 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。
5 なべにAを入れてあたためます。
6 丼にご飯を入れ、4のカツを5切れずつ並べて5のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。

五目ご飯

材料(4〜5人分)
米…………3カップ
鶏肉…………50g
油あげ………$^1/_2$枚
にんじん……35g
こんにゃく……35g
ごぼう………35g
干ししいたけ（もどす)…2〜3枚

A：
薄口しょうゆ、みりん…………各大さじ$1^1/_2$
塩……小さじ$^1/_2$
だしの素………小さじ$^1/_2$

干ししいたけのもどし汁…………適宜
みつば……………適宜

つくり方
1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
2 にんじん、こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干ししいたけは細切りにします。
3 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
4 米は洗い3を加え、白米の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
6 機能キーを押した後、メニューキーを押して 炊きこみ を選び、続いて炊飯キーを押します。
7 保温になれば、混ぜてほぐします。
8 器に盛り、みつばを添えます。

パエリア

材料(4~5人分)

米……………………………………3カップ
えび………………………………4~6尾
はまぐり(あればムール貝)…………4~6個
いか………………………………150g
ピーマン…………………………3個
オリーブ油……………………大さじ2
塩…………………………………小さじ1/2
A { 固形スープの素(砕く)……………1個
  サフラン……………………小さじ1/2
 (ターメリック小さじ1/2でもよい)

つくり方

1 えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。
2 1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。
3 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに 白米 の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
4 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 炊きこみ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
5 保温になれば、2の具と煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。

ちらしずし

材料(4~5人分)

米……………3カップ
合わせ酢 { 酢………大さじ4 / 砂糖……大さじ3 / 塩………小さじ1 }
具 { にんじん……20g / ごぼう………35g / たけのこ……30g / 生しいたけ…2枚 / ちくわ………1本 }
A { だし汁…120mL / 砂糖……大さじ2 / しょうゆ…大さじ1 / みりん(または酒)………大さじ1 }
B { 卵……………2個 / みりん…小さじ1 / 塩……………少々 }
酢レンコン・のり・紅しょうが……………適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)………適宜

つくり方

1 米は洗い、すしめし の水位目盛3まで水を入れます。
2 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して すしめし を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
4 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。
5 Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
6 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後に、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうをかざり、紅しょうがを添えます。

かぼちゃのおかゆ

材料(4~5人分)

米……………………………………1カップ
かぼちゃ…………………………70g
塩…………………………………少々

つくり方

1 かぼちゃは1~1.5cm角に切ります。
2 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ、かぼちゃをのせます。
3 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して おかゆ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
4 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

山菜おこわ

材料(4~5人分)

もち米……………………………………3カップ
山菜水煮(パック入り)……………………75g
A { みりん……………………………大さじ1
  塩…………………………………小さじ1

つくり方

1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
2 1をなべに入れてAを加え、おこわ の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
3 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して おこわ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
4 保温になれば、混ぜてほぐします。
 ●もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。